

糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病とフットケアをよく知ろう

まんがでみてセルフチェックができる

糖尿病とフットケア

をよく知ろう

【監修】 渥美 義仁 (永寿総合病院・糖尿病臨床研究センター長)



セルフチェック
項目つき

糖尿病と足の意外な関係。





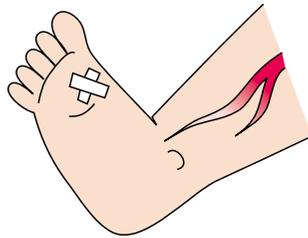
● 血糖値の高い状態が続くと… ●

神経障害が進んで足の感覚が鈍くなります。



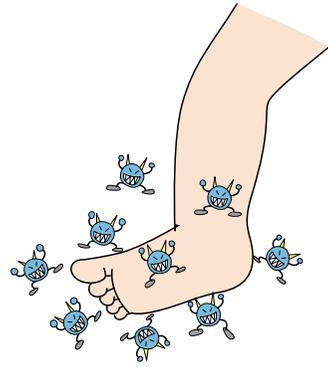
痛みを感じにくいので、けがややけどをしても気づかずに放置しがちです。

動脈硬化が起きて足の端まで血液が流れにくくなります。



足の細胞に必要な栄養や酸素が十分に行き届かず、けがが治りにくくなります。

細菌や水虫などの感染に対する抵抗力が低下します。



感染症が進みやすく、化膿しやすくなります。

日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療の手びき 2020(改訂第58版), p33, 南江堂, 2020をもとにテルモ作成

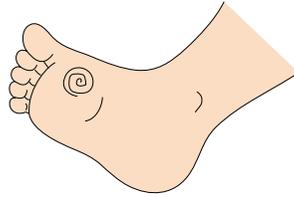


足の手入れを怠ると、どんな病気になりますか？



注意したい代表的な足の病気

タコ、ウオノメ



靴が合っていないかったり、歩き方にくせがあるとできやすくなります。糖尿病の人は痛みを感じにくいいため、処置が遅れがちです。

水虫



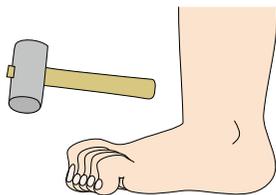
糖尿病の人は水虫が進行しやすいのですが、水虫くらいと軽視したり、ひどくなっても神経障害で痛みを感じにくいいため、処置が遅れることが問題です。爪に水虫が及ぶと爪が厚くなり変型します。また周囲の皮膚を傷めることがあります。

潰瘍



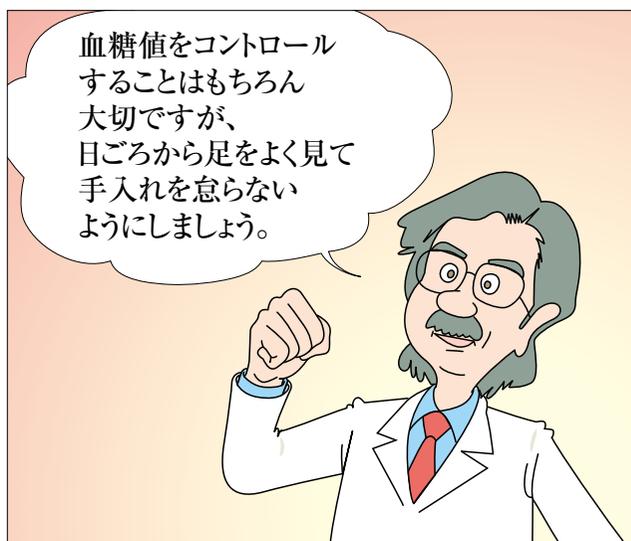
タコ、ウオノメがひどくなると穴があき、潰瘍となります。さらに進むと壊疽となって、表面が黒ずんだり、うみが溜まるようになります。

足や足のゆびの変型



神経障害があると足のゆびが屈曲し、ハンマーのような形にゆびが変型することがあります。

予防のポイント。



フットケアのポイント

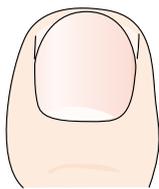


①毎日、足を観察しましょう。

入浴時や爪を切るときには、傷ややけど、タコ、水虫、皮膚が変色していないか、足の変形はないかなどを必ずチェックします。

②足を清潔に保ちましょう。

足の裏やゆびの間もていねいに洗いましょう。洗ったあとは水分をよくふき取ります。皮膚が乾燥しやすい人は、クリームを塗りましょう。



③爪は正しく切りましょう。

伸びた爪はけがのもとですが、深爪も危険。爪を切るときには皮膚を傷つけないようにして、爪の先がまっすぐになるように切りましょう。

上手な爪の切り方



明るい場所で切りましょう。



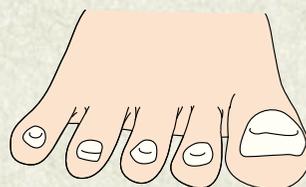
深爪に気をつけましょう。



巻き爪が皮膚に食い込むようなら、専門家に診てもらいましょう。



硬くて切りにくい場合は、医師に処置をしてもらいましょう。



爪が白く濁って厚くなったら水虫が入っているかもしれません。主治医あるいは皮膚科の医師に相談しましょう。

平野勉 監修, 柏崎純子 編集: 糖尿病看護 ビジュアルナーシング 改訂第2版, p236, 学研メディカル秀潤社, 2021をもとにテルモ作成

セルフチェック

自分の足を
チェックしましょう。
あてはまるところに
○印をつけてください。

皮膚は乾燥していませんか。

足の形や皮膚の色に変化はありませんか。

爪の形や爪の色に変化はありませんか。

水虫はありませんか。

タコ・ウオノメはありませんか。

赤くなったり黒くなった部分はありませんか。

うみが出ることはありませんか。

一つでも○があれば、早めに医師に相談しましょう。

足を守るための日常生活の注意点。

日常生活の注意点

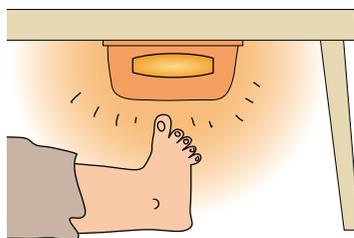


① 自分の足に合った靴をはきましょう。

合わない靴を無理してはかかないようにします。
また、靴の中に異物があるかどうかを確認する習慣を身に付けましょう。

② やけどに注意しましょう。

糖尿病の方は足が冷えやすくなりがちです。一方、熱さに鈍感になるので「低温やけど」を起こしやすくなっています。こたつや湯たんぽは避け、入浴時は湯の温度にも気を配りましょう。



③ けがに注意しましょう。

小さな傷でも化膿しやすいので、けがをしたらすぐに消毒して、早めに医師に見せましょう。

④ 靴下をはきましょう。

けがを避けるため、なるべく素足を避け、靴下をはきましょう。靴下は通気性のよい素材で、足を締めつけないものを選び、毎日をかえましょう。



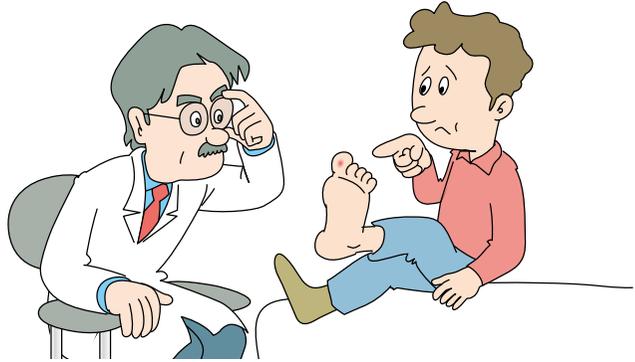


5 禁煙を心がけましょう。

たばこにふくまれるニコチンは、血管を収縮させたり傷めたりし、血液の流れを悪くします。

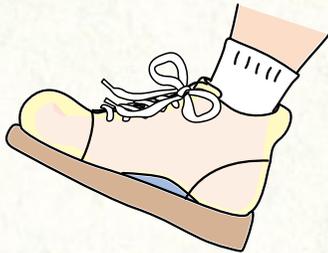
6 定期的な診察を受けましょう。

糖尿病の検診時に、足に病変がないか診察を受けましょう。気になることがあれば、医師や看護師に相談します。

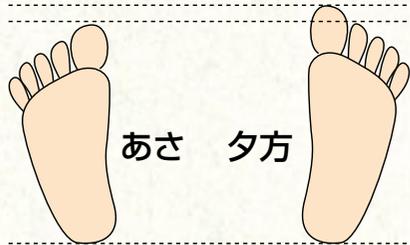


日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療の手びき 2020(改訂第58版), p30, 南江堂, 2020
平野勉 監修, 柏崎純子 編集：糖尿病看護 ビジュアルナースング 改訂第2版, p219, P233-242, 学研メディカル秀潤社, 2021をもとにテルモ作成

足に合った靴が大事です



足の甲や足底にフィットし、つま先に余裕のあるものを選びます。

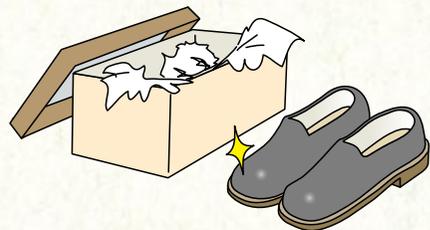


靴は、足のサイズが大きくなる夕方に選ぶようにします。

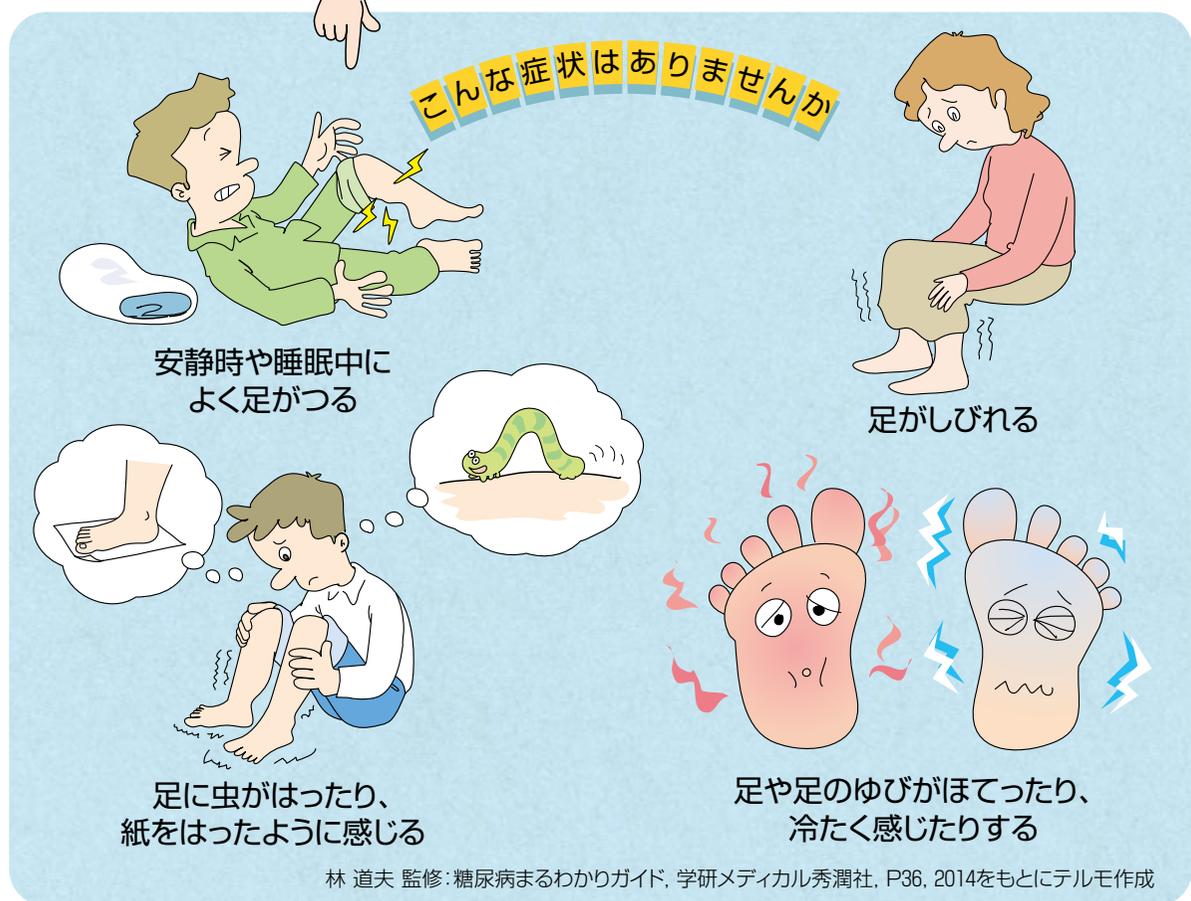
歩いたときに痛みがあれば、サイズが合っていないかもしれません。



新しい靴は徐々にしながらはきます。



自覚症状をチェックしましょう。



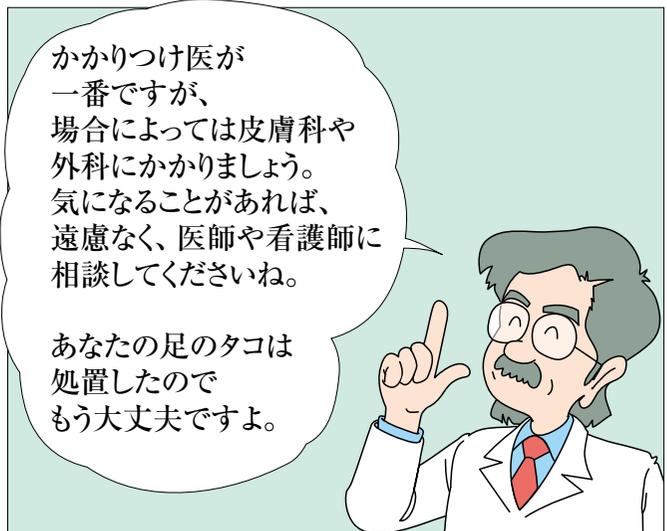
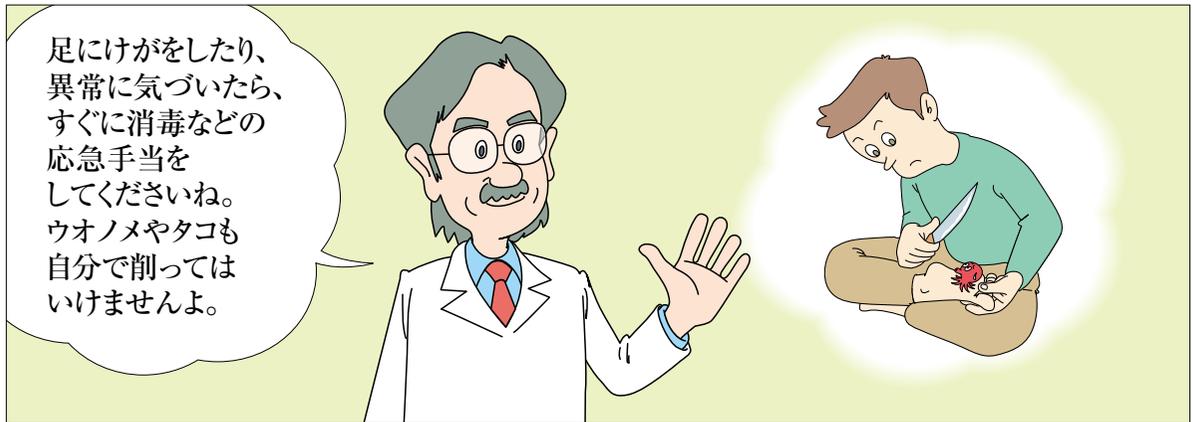
セルフチェック

思い当たる症状に○をつけましょう。

足首より下がジンジン・ビリビリする	ふとももがジンジンする	
砂利をふんでいる感じがする	足がジンジンして、歩きにくい	
ふくらはぎが硬く、つりやすい	足が冷えやすい	

一つでも○があれば、早めに医師に相談しましょう。

何科を受診すればよいですか？



糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病とフットケアをよく知ろう



テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1 www.terumo.co.jp

©テルモ株式会社 2021年9月 21T335

日本糖尿病協会検証済み

糖尿病とフットケアをよく知ろう